



5 pasos por tu Salud para Vivir Mejor

Paso 2: Toma Agua

LN Laiza Fuentes Chaparro

León Gto. 12-13 marzo 2009



Paso 2 Toma Agua

SALUD



El **agua** es el principal constituyente del cuerpo y es indispensable para la vida: aproximadamente el **60% de nuestra composición corporal es agua!**

- Ayuda al buen funcionamiento del organismo,
- Contribuye a regular la temperatura del cuerpo,
- Ayuda a la digestión,
- Hidrata la piel y
- Ayuda a un mejor funcionamiento de los riñones.



Paso 2 Toma Agua

SALUD



El hipotálamo regula la sensación de sed, éste activa la sed cuando se detecta la deshidratación.

No esperar tomar agua hasta sentir la sensación de sed, ya que es signo de deshidratación.

La falta de agua puede ocasionar: piel seca, palpitaciones rápidas del corazón, presión baja.

Anímicamente las personas se sienten cansadas y con falta de concentración.



Paso 2 Toma Agua

SALUD



En México no tenemos el hábito de tomar agua potable.

El **agua no contiene calorías** por ello es recomendable que si se trata de hidratarse la debemos preferir.

Se ha demostrado que el consumo en exceso de bebidas azucaradas contribuye al aumento de peso y a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias.

Los adultos y adultos mayores requieren entre **2 a 3 litros** de agua:

- **Hombres 3 litros,**
- **Mujeres 2 litros.**

La hidratación debe ser diaria, antes, durante y después de la actividad física, en las comidas principales ó entre comidas.



Paso 2 Toma Agua

SALUD



Objetivo:

Promover el consumo de agua como medio de hidratación óptima (6 a 8 vasos al día. De 250ml).





Paso 2: Toma agua

ADULTO Y ADULTO MAYOR

2009	2010	2011	2012
3 vasos de agua al día	4 vasos de agua al día	5 vasos de agua al día	6 vasos de agua al día
Entre comidas y con los alimentos	Entre comidas y con los alimentos	Entre comidas y con los alimentos	Entre comidas y con los alimentos

NIÑOS Y ADOLESCENTES

2009	2010	2011	2012
3 vasos de agua al día (desayuno, comida y cena)	4 vasos de agua al día	5 vasos de agua al día	6 vasos de agua al día



Acciones 5 pasos

Paso 2 Toma Agua

SALUD



En la casa:

- Asegúrate de que el agua que toman en casa sea potable.
- Toma agua cuando estés realizando actividades como: limpieza del hogar, trabajando en la computadora, viendo la televisión, haciendo ejercicio.
- Incluye en tus comidas agua simple.
- Cuida el agua, ya que es vida!



Acciones 5 pasos

Paso 2 Toma Agua

SALUD



En la Escuela:

- Instalar de bebedores
- Promover actividades infantiles
- Llevar a cabo pláticas para niños, padres y maestros.
- Fomentar loncheras saludables que incluyan agua.



Acciones 5 pasos

Paso 2 Toma Agua

SALUD



En la Oficina:

- Fomentar la jornada del “Agua potable en oficinas”.
- Fomentar la disponibilidad de agua en oficinas.
- Impartir pláticas de Orientación Alimentaria.
- Brindar Información por medio de materiales didácticos



Acciones 5 pasos

Paso 2 Toma Agua

SALUD



En la Comunidad:

- Promover la disponibilidad en eventos masivos y en lugares públicos con mayor afluencia (estaciones del metro, paraderos de autobuses, estadios de fútbol) y otros sitios de concentración importantes.
- Promover el consumo de agua potable en los Grupos de Ayuda Mutua (GAM), por medio de pláticas, de talleres culinarios.
- Fomentar el consumo de agua potable en los Centros de Desarrollo Comunitario de las delegaciones, por medio de pláticas y de dinámicas grupales.





5 pasos por tu Salud para Vivir Mejor

Paso 3: Come verduras y frutas

LN Laiza Fuentes Chaparro

León Gto. 12-13 marzo 2009



Paso 3

Come Verduras y Frutas

SALUD



Las **verduras** y las **frutas** representan un grupo de alimentos indispensable para lograr una alimentación correcta.

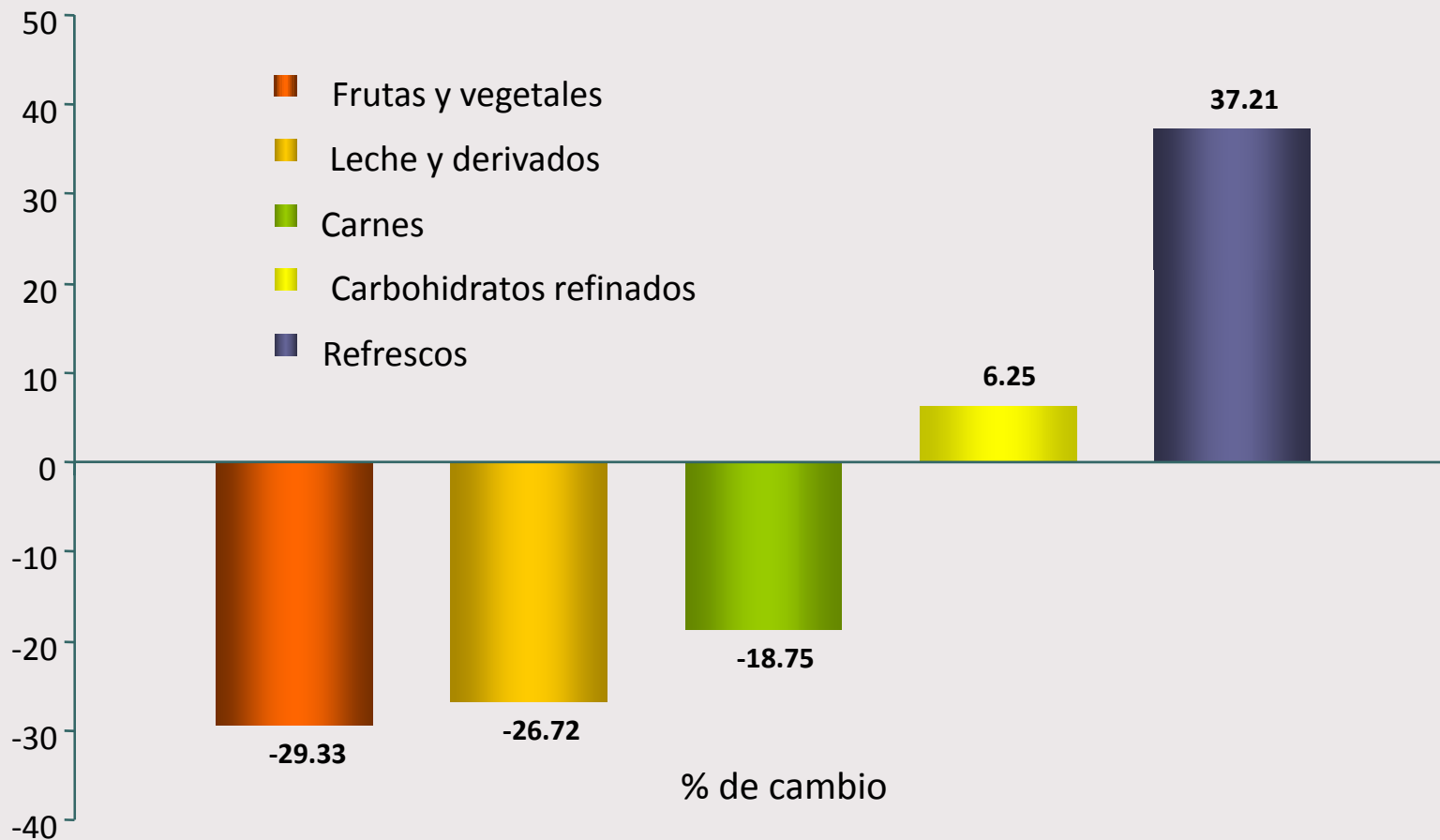
El bajo consumo de verduras y frutas se relaciona con una carga del 4% de enfermedades en países desarrollados, siendo el sexto factor de riesgo evitable de enfermedades no transmisibles.

Se ha reportado que el bajo consumo de verduras y frutas ocasiona 19% de los casos de cáncer gastrointestinal, 31% de problemas de corazón, produciendo 2.7 millones de muertes anuales en el mundo.



Cambios en el gasto en alimentos 1986 y 1998: ENIGH*

SALUD



**GOBIERNO
FEDERAL**

* Análisis de la Encuesta Nacional de Ingreso y Gasto en los Hogares (ENIGH), INEGI.

Fuente : Rivera-Dommarco J, Barquera et al. Public Health Nutrition, 2002: 5(1A), 113-122



Vivir Mejor

Paso 3

Come Verduras y Frutas

SALUD



Objetivo:

Promover el consumo de nuestra gran variedad de verduras y frutas (3 verduras y 2 frutas diarias).



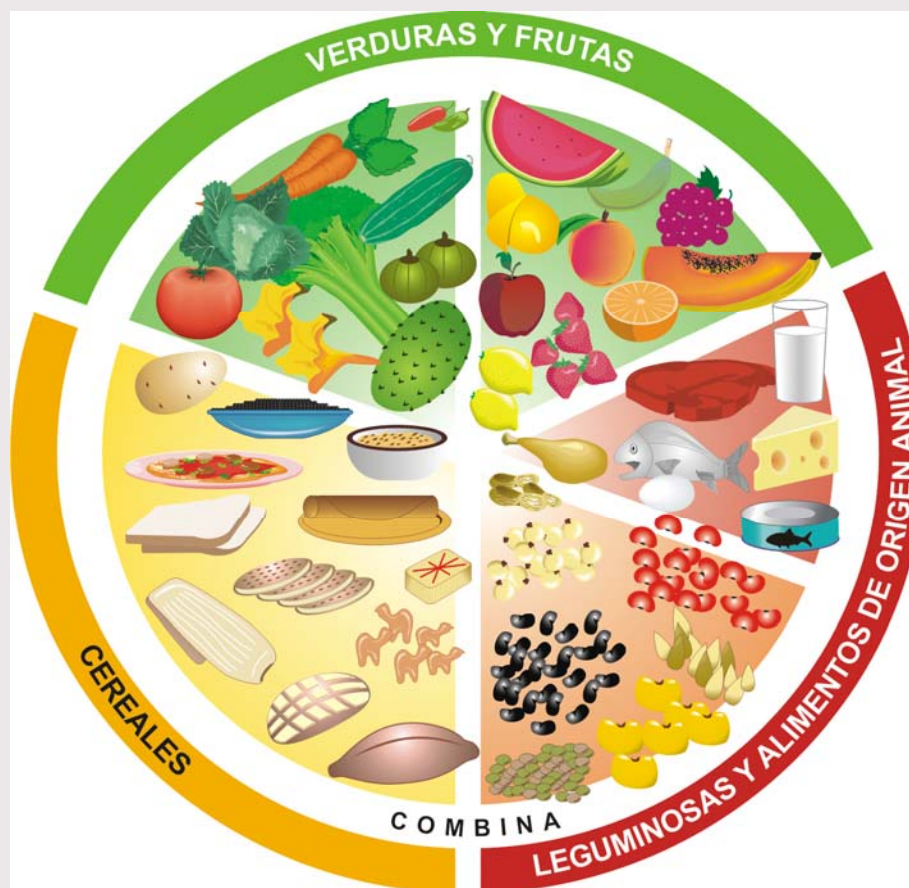
Paso 3

Come Verduras y Frutas

SALUD



Plato del Bien Comer



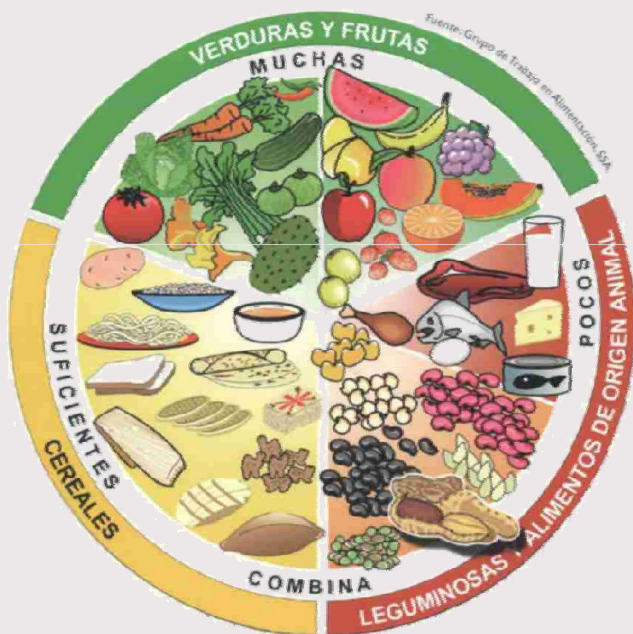
Paso 3

Come Verduras y Frutas

SALUD



“Sentirnos Bien Comiendo bien”



✓ Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día

✓ Tres comidas mayores y 2 refrigerios

✓ Intercambiar los alimentos dentro de cada grupo



Paso 3

Come Verduras y Frutas

SALUD



Aportan **fibra** la cual nos ayuda a:

- disminuir el colesterol en nuestra sangre,
- regular la glucosa en sangre,
- evitar el estreñimiento y
- lograr un peso saludable.



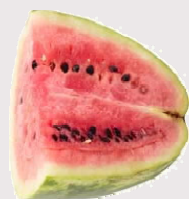
Tienen **vitaminas y minerales** los cuales nos ayudan a:

- mejorar nuestra memoria,
- aumentan las defensas para prevenir enfermedades,
- contienen antioxidantes y disminuyen el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.



Variedades de Verduras y Frutas más consumidas

SALUD



Paso 3

Come Verduras y Frutas

SALUD



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo diario de 400g de verduras y frutas lo cual representa:

•3 verduras



•2 frutas



Recomendación para hombres, mujeres y adultos mayores.

Su consumo debe ser diariamente, incluirlas en las comidas principales y colaciones, es importante lavarlas y desinfectarlas, consumir de preferencia las frutas con cáscara.





Paso 3: Come verduras y frutas ADULTO Y ADULTO MAYOR

2009	2010	2011	2012
2 verduras y 1 fruta al día	3 verduras y 1 fruta al día	3 verduras y 2 frutas al día	4 verduras y 2 frutas al día

Paso 3 Come verduras y frutas

NIÑOS Y ADOLESCENTES

2009	2010	2011	2012
2 verduras y 1 fruta al día	3 verduras y 2 frutas al día	4 verduras y 2 frutas	4 verduras y 3 frutas



Acciones 5 pasos

Paso 3 Come verduras y frutas

SALUD



En la casa:

- Mantenerlas visibles y listas para comerse.
- Incluir las como parte de la alimentación diaria.
- Adquirir las de temporada por su acceso económico.
- Combinar la verduras con pescado, pollo carne de res o cerdo magras.



Acciones 5 pasos

Paso 3 Come verduras y frutas

SALUD



En la Escuela:

- Impartir clases de cocina y
- orientación alimentaria para padres.



- Llevar a cabo pláticas, historietas, teatro guiñol para niños, y padres.

- Promover los huertos escolares.

- Cooperativas saludables incluyan verduras y frutas

- Refrigerio saludable



Acciones 5 pasos

Paso 3 Come verduras y frutas

SALUD



En la oficina:

- Facilitar el acceso a la información sobre orientación alimentaria.
- Llevar a cabo la entrega y asesoría del libro “5 x día”.
- Promover su consumo mediante pláticas.
- Promover la disponibilidad de verduras y frutas en reuniones.



Acciones 5 pasos

Paso 3 Come verduras y frutas

SALUD



En la comunidad:

- Brindar orientación a la población explicando los beneficios de consumir verduras y frutas en centros comerciales y supermercados.
- Promover los descuentos por temporada.
- Proporcionar recetario y calendario de temporalidad de verduras y frutas.
- Organizar talleres culinarios en GAM, Centros comunitarios
- Promover los “Huertos Familiares”.

